អានលើផ្លាកដែលបិតនៅលើម្ហូប



រៀបចំនៅតាមតារាងសុខភាព

តើផ្លាកដែលបិទនៅលើម្ហូបអាហារ
តាមរបៀបថ្មីអាចជួយលោកអ្នកដើម្បីបរិភោគតាម
គម្រោងសុខភាពយ៉ាងណា

How The New Food Label
Can Help you Plan A Healthy Diet





ករណីយ ៧ យ៉ាងដើម្បីបរិភោគឱ្យបានត្រឹមត្រូវ

តើបរិភោគយ៉ាងណាដើម្បីឲ្យបានត្រឹមត្រូវ ? អ្នកឯកទេសខាងផ្នែកសុខភាពបាននិយាយថា :

១. បរិភោគនូវអាហារផ្សេងៗជាច្រើនមុខ

២. ធ្វើយ៉ាងណាឲ្យមានទម្ងន់ត្រឹមត្រូវតាមសុខភាព

៣. បរិភោគអាហារដែលមានជាតិធាត់តិច,ជាតិប្រេងតិច និងជាតិកូឡេស្តេរ៉ូលតិច

៤. បរិភោគជាតិបន្លែ, ផ្លែឈើ និងធញ្ញជាតិឲ្យបានច្រើន

៥. ប្រើស្ករតិចបំផុតគ្រាន់តែសម្រាប់ធ្វើឲ្យអាហារមានរសជាតិប្រសើរតែប៉ុណ្ណោះ ។

៦. ប្រើអំបិលតិចបំផុតគ្រាន់តែសម្រាប់ធ្វើឲ្យអាហារមានរសជាតិប្រសើរតែប៉ុណ្ណោះ ។

៧. ប្រសិនបើអ្នកញ៉ាំសុរា, សូមញ៉ាំគ្រាន់តែសម្រាប់ឆ្ងាញ់អាហារតែប៉ុណ្ណោះ ។

ផ្លាកដែលគេបិទនៅអាហារអាចធ្វើឲ្យលោកអ្នកបរិភោគអាហារឲ្យបានត្រឹមត្រូវល្អ ។

ផ្លាកបិទលើម្ហូបតាមរបៀបថ្មី និងរូបលោកអ្នក

តើលោកអ្នកដែលបានឃើញផ្លាកដែលបិទលើម្ហូបតាមរបៀបថ្មីដែរឬទេ ? រដ្ឋាភិបាល បានដាក់បញ្ជាឲ្យបិទផ្លាកតាមរបៀបថ្មីនៅលើម្ហូបអាហារ ។ ឥឡូវនេះវាធ្វើឲ្យលោកអ្នកមានការងាយយល់សម្រាប់ជ្រើសយកម្ហូបណាដែលត្រូវការបរិភោគ ។

ប្រសិនបើលោកអ្នកចង់ដឹង :

■ តើម្ហូបណាដែលមានជាតិធាត់តិច ឬកាឡូរីតិច

■ របៀបជ្រើសយកអាហារសម្រាប់បរិភោគសម្រន់ដែលផ្តល់សុខភាព, ឬ

■ របៀបទិញអាហារបរិភោគ,ឬអាហារពិសេសដើម្បីសម្រកទម្ងន់ ។

ផ្លាកដែលបិទនៅលើម្ហូបតាមរបៀបថ្មីអាចជួយលោកអ្នកឲ្យបានជ្រាប។ ហើយកូនសៀវភៅនេះអាចធ្វើឲ្យលោកអ្នកបានសិក្សានូវផ្លាកតាមរបៀបថ្មីនេះ ។

ផ្លាកនៅខាងមុខ

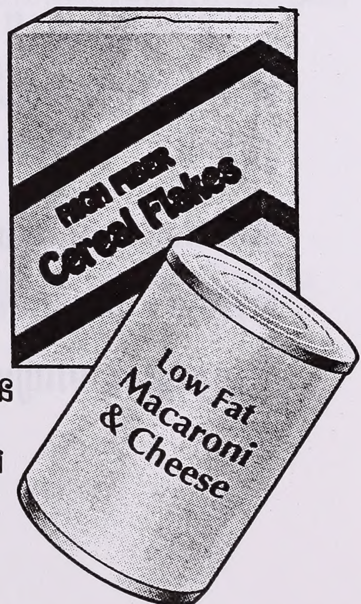
សូមពិនិត្យមើលខាងមុខកញ្ចប់លោកអ្នកអាចឃើញពាក្យថា " Low fat" និង "light" កាលពីមុនពាក្យនេះគេមិនបានយកមកធ្វើនិយមន័យទៅលើម្ហូបអាហារទេ ។ ក៏ប៉ុន្តែឥឡូវនេះពាក្យ "light" ដែលមានចុះលើម្ហូបបានសេចក្តីថាអាហារដែលមានកំដៅកាឡូរីតិចតួច ឬក៏មានកំដៅតិចជាងអាហារធម្មតា។ ប្រសិនបើលោកអ្នកចង់ឲ្យស្រកទម្ងន់សូមជ្រើសយកអាហារដែលមានពាក្យថា " Light" ឬ Low Calorie ។ លោកអ្នកអាចមានជំនឿទៅលើពាក្យនេះព្រោះជាការតម្រូវរបស់រដ្ឋ ។

ពាក្យខ្លះលោកអ្នកអាចឃើញនៅលើកញ្ចប់ម្ហូបដូចជា Low fat

hight fiber, lean

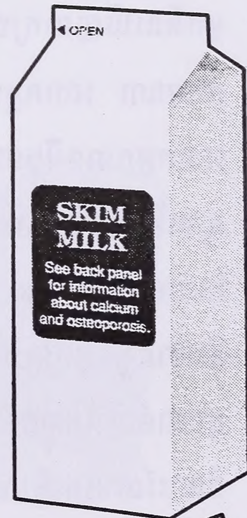
sodium free

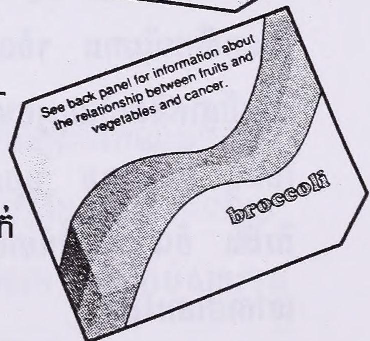
low calorie, light



ផ្លាកបន្ថែម
នៅខាងមុខ

សូមពិនិត្យនៅខាងមុខទៀត។ លោកអ្នកអាចឃើញពាក្យខ្លះបញ្ជាក់ប្រាប់ឲ្យដឹងជាជំនួយដល់ការចៀសវាងនូវជម្ងឺផ្សេងបានទៀត ។ ពាក្យថាម្ហូបដែលមានជាតិធាត់តិចអាចបន្ថយនូវការបណ្តាលឲ្យមានជម្ងឺមហារីក ។ ឬពាក្យថាកាល់ស្យូមអាចបន្ថយការបណ្តាលនូវជម្ងឺឆ្អឹងផ្ហែង ។ លោកអ្នកបានដឹងពីទំនាក់ទំនងរវាងចំណីអាហារដែលគេបានរកឃើញពីលទ្ធផលរបស់វារួចមកហើយ សូមអានទំព័រ លេខ៩ ដែលបញ្ជាក់នូវ លេខទូរស័ព្ទដើម្បីជាពត៌មានបន្ថែម ។





ផ្លាករបៀបថ្មី ដែលមិនលើម្ហូប

សូមពិនិត្យមើលពីចំហៀងឬពីមុខ លោកអ្នកនឹងឃើញពាក្យថា "Nutrition Facts" កាលណា លោកអ្នកឃើញពាក្យនេះ, លោកអ្នកអាចដឹងថាវាជាផ្លាករបៀបថ្មី ។ សូមមើលទៅលើចំណុះនៃជាតិផ្សេងៗ ដែលមាននៅលើអាហារនោះ ។ចំណុះនឹងមានដូចគ្នាឬប្រហែលគ្នាចំពោះអាហារ ដូចជានំធ្វើពីដំឡូងនិងដំឡូងបន្ទះក្រៀម ។ ចំណុះដែលគេធ្វើអាចប្រមាណជាចំណុះដែលយើងបរិភោគ ។ចំណុះកាឡូរីដែលចុះលើផ្លាកគឺជាចំណុះរូបមន្តនៃអាហារកន្ទះពែងឬ ១១៤គ្រាម ។ប្រសិនបើអ្នកបរិភោគពីរដង ចំណុះកាឡូរីក៏មានទំហំឡើងពីរដងទៅតាមនោះដែរ ។

Nutrition Facts
Serving Size 1/2 cup (114g)
Servings Per Container 4

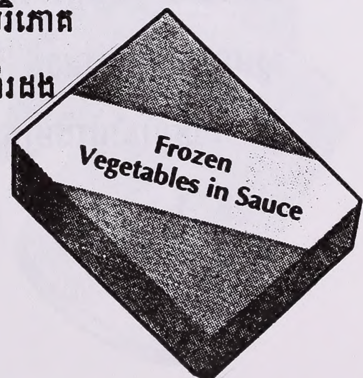
Amount Per Serving	
Calories 90	Calories from Fat 30
	% Daily Value*
Total Fat 3g	**5%**
Saturated Fat 0g	**0%**
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 300mg	**13%**
Total Carbohydrate 13g	**4%**
Dietary Fiber 3g	**12%**
Sugars 3g	
Protein 3g	

Vitamin A 80%	Vitamin C 60%
Calcium 4%	Iron 4%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Calories per gram:
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

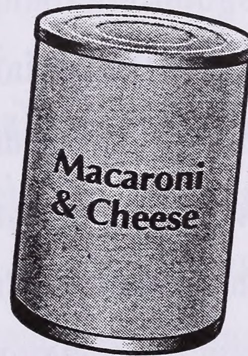


ម្ហូបអាហារដែលផ្ដល់ នូវសុខភាព

Nutrition Facts
Serving Size 1 cup (228g)
Servings Per Container 2

Amount Per Serving	
Calories 250	Calories from Fat 110
	% Daily Value*
Total Fat 12g	**18%**
Saturated Fat 3g	**15%**
Cholesterol 30mg	**10%**
Sodium 470mg	**20%**
Total Carbohydrate 31g	**10%**
Dietary Fiber 0g	**0%**
Sugars 5g	
Protein 5g	
Vitamin A 4%	Vitamin C 2%
Calcium 20%	Iron 4%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.



សូមមើលនៅឈ្មោះនៃចំណីអាហារ។ ផ្លាកតាមរបៀបថ្មីដែលបិទនៅលើម្ហូប ជាការសំខាន់ណាស់សម្រាប់សុខភាព របស់លោកអ្នក ។

ការជ្រើសម្ហូប ឱ្យបានត្រឹមត្រូវ សម្រាប់លោកអ្នក

Nutrition Facts	
Serving Size ½ cup (114g)	
Servings Per Container 4	
Amount Per Serving	
Calories 90	Calories from Fat 30
	% Daily Value*
Total Fat 3g	**5%**
Saturated Fat 0g	**0%**
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 300mg	**13%**
Total Carbohydrate 13g	**4%**
Dietary Fiber 3g	**12%**
Sugars 3g	
Protein 3g	
Vitamin A 80% •	Vitamin C 60%
Calcium 4% •	Iron 4%
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.	

សូមមើលនៅផ្នែកនេះដែលបានបញ្ជាក់តាមភាគរយនៃអាហារប្រចាំថ្ងៃ ។ សូមមើលលើម្ហូបនោះថាតើលោកអ្នកត្រូវការបន្ថែមនូវជាតិសរសៃឬទេ ឬក៏មានគ្រប់គ្រាន់ហើយ ។សូមមើលថាតើលោកអ្នកត្រូវបន្ថយក៏រិតជាតិអំបិល,ឬក៏ត្រូវការតិចជាងនេះ ។ សូមមើលនៅលើឧទាហរណ៍នេះ: ហើយប្រសិនបើលោកអ្នកត្រូវការបរិភោគម្ហូបដែលមានជាតិធាត់តិច ។ លោកអ្នកចង់ទិញបន្លែដែលកិនដាក់កំប៉ុងធ្វើជាទឹកត្រី។ លោកអ្នកត្រូវជ្រើសមើលប្រៀបធៀបកំប៉ុងពីរផ្សេងគ្នា។ បើនៅកំប៉ុងមួយមានភាគរយប្រចាំថ្ងៃ នៃជាតិធាត់ ៥%ហើយកំប៉ុងមួយទៀត ១៥%តើលោកអ្នកជ្រើសយកមួយណា ? សូមយកកំប៉ុង ៥%ព្រោះចំនួនធាត់តែ ៥ វាតិចជាង ១៥

របៀបផ្សំ
លើគ្រឿងម្ហូប



សូមមើលលើតារាងផ្សំគ្រឿង ។ នៅលើគ្រឿងផ្សំគេនឹងមានចុះចំនួនអស់ទាំងនោះ ហើយព្រមទាំងចំណុះទម្ងន់របស់វាទៀតផង ។ តើលោកអ្នកមានទាស់ allergic ទៅលើគ្រឿងផ្សំវាដែរឬទេ ? ដូច្នេះលោកអ្នកអាចដឹងថាម្ហូបណាដែលយើងមិនគួរបរិភោគវានោះ ។

គ្រឿងផ្សំ : ពោត, ទឹក, ស្ករ, អំបិល

បរិភោគត្រឹមត្រូវតាមផ្លាកបិទលើម្ហូបរបៀបថ្មី

សូមពិនិត្យមើលផ្លាកដែលបិទនៅលើម្ហូប ។ ផ្លាកនោះមានការងាយស្រួលនឹងអាចមើលវាបាន ។

ការអានលើផ្លាកនោះអាចជួយលោកអ្នកឲ្យមានការងាយស្រួលជ្រើសយកម្ហូបអាហារមកបរិភោគតាមតារាងនៃការកំណត់បាន



តើមានសំណួរអ្វីទៅលើផ្លាកដែលគេបិទនៅលើម្ហូបនោះ ឬទេ ? ក្រសួងម្ហូបអាហារ FDA ប្រហែលជាមានការិយាល័យនៅក្បែរតំបន់លោកអ្នក ។ សូមមេត្តាមើលលេខទូរស័ព្ទនៅក្នុងទំព័រសន្លឹកខៀវនៃសៀវភៅទូរស័ព្ទ ។



ឬទូរស័ព្ទដោយមិនបាច់បង់ប្រាក់ទៅក្រសួង USDA ទៅលេខ ១-៨០០-៥៣៥-៤៥៥៥ (រៀងរាល់ថ្ងៃធ្វើការ ម៉ោង ១០ ព្រឹកទៅទល់នឹង ម៉ោង ៤ ល្ងាច ម៉ោងតំបន់ខាងកើត) ឬ ក្រសួង FDA លេខ ១-៨០០- FDA-៤០១០ ។ (លេខទូរស័ព្ទ ២៤មេឡាង)

អានលើស្លាកដែលបិទនៅលើម្ហូប



រៀបចំនៅតាមភាពសុខភាព

Cambodian translation by:
Chantara Nop

DEPARTMENT OF
HEALTH AND HUMAN SERVICES
Public Health Service
Food and Drug Administration
DHHS Publication No. (FDA) 94-2273

U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE
Food Safety and Inspection Service

Cambodian Version

April 1994